

Na udržení krásného těla

říjen 1969

(V originále: *Keeping the Body Beautiful*)



1. Dlouhý hluboký dech. Posadte se do pohodlné pozice, páteř protažená. Začněte dýchat dlouhým a hlubokým dechem oběma nosními dírkami. Soustřeďte se na život dávající proud dechu. Pokračujte 3 min. Na závěr se nadechněte, na pár vteřin zadržte dech, pak vydechněte.

2. Žabáci. Přejděte do dřepu na špičkách prstů u nohou, kolena doširoka od sebe. Paty se dotýkají navzájem, ale nedotýkají se země. Konečky prstů na rukou položte na zem mezi kolena. Hlava je vztyčená, dívejte se dopředu. S nádechem zvedněte boky nahoru (2a), konečky prstů zůstávají stále na zemi, paty se však země nedotýkají, kolena jsou protažená.

S výdechem přejděte dolů do dřepu (2b), díváte se dopředu, kolena jsou vně paží. Opakujte 10x. Při desátém opakování zůstaňte dole ve dřepu a třikrát se zhluboka nadechněte. Při třetím výdechu zcela a úplně vydechněte, zadržte dech při výdechu a stáhněte *múlbandh* (kořenový zámek). Dech zadržte na 10–20 vteřin.

Dřepy v pozici žáby opakujte ještě 26x. Při posledním opakování zůstaňte v dřepu a třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Při posledním výdechu zadržte dech při výdechu a znovu stáhněte *múlbandh*. Při dechové zádrži procíťte, jak vám podél páteře stoupá energie. Nepřepínejte se.



3. Protažení v předklonu. Natáhněte nohy před sebe. Uvolněte se směrem dopředu a „klíšťkami“ se chytněte za palce u nohou (ukazováček a prostředníček se zaháknou za palec u nohy a palec ruky tlačí na nehtové lůžko palce u nohy). S nádechem prodlužte páteř. S výdechem se z oblasti pupíku ohýbejte dopředu a hrudník přitahujte ke stehnům, nos ke kolenům. Hlava následuje jako poslední. Nikdy nevedte pohyb od hlavy. Držte pozici v předklonu po dobu 3 minut.

Pár slov ke kriji

Tato krija, která obsahuje drobnou variaci běžné pozice žáby, je velmi mocná. Bradu držte mírně přitaženou ke krku (krční zámek). Přenastavuje sexuální energii a vyrovnává *pránu* a *apánu*. Napomáhá trávení a přivádí proud krve do hlavy. Pokud ji budete provádět s mocným dechem, rychle se zapotíte.

Tělo je chrámem vyjádření a rozvoje člověka. Média a přátelé nám často namlouvají, že tělo se opotřebovává, trpí mnoha nemocemi a je nesmírně křehké. Ve skutečnosti je ale tělo citlivé a má samouzdravovací schopnosti.

„Toto nádherné tělo nemůže zmařit nic jiného než vaše vlastní ego. Bůh vás nezabíjí. Může zemřít pouze vaše vlastní ego a negativita, která snižuje energetické napětí vaší životní síly, takže vaše obklopující pole se oslabuje a tělo nahlodává smrt. Toto tělo je nádherné. Bylo stvořeno na základě velmi speciální představy Stvořitele.

Lidé chtějí zažít Boha, zažít svobodu, energii a vědomí. Kdybychom se pouze a jenom pročišťovali, pak by nám Bůh byl známý a přebýval by v nás. Ta nekonečná energie je dárcem za každé situace. My jí vyjadřujeme své uznání tím, že očišťujeme, pečujeme a využíváme to, co nám již bylo dáno.“ (Yogi Bhajan)

Naše vlastní návyky na vlastnictví, omezení, vztek, napětí a ulpívání nastavují vzorce energie uvnitř těla a narušují normální proudění životní energie. Tím se otevírají vrátka nemoci, fyzické i duševní. Koneckonců i my jsme tvůrci a v určité míře vytváříme prostředí, ve kterém chceme žít. Každou myšlenkou a činností, a také každým jídlem, vytváříme své tělo. Proto musíme tělo pravidelně pročišťovat a přenastavovat proud energie; všichni jsme totiž produktem svých návyků a málokdo se odprostil od ega.